



食育だより

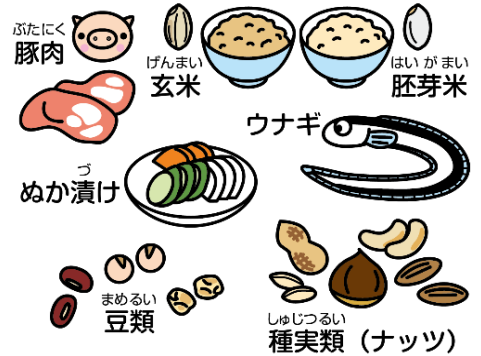
令和6年度 第4号
 柏市立南部中学校
 栄養士 阿部

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!



暑い夏の到来です。急な暑さで夏バテなどしていませんか？夏バテの原因の一つに、偏った食事や清涼飲料水の摂り過ぎによるビタミンB₁の不足などが挙げられます。ビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテ予防には、ビタミンB₁を多く含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

ビタミンB₁を多く含む食べ物



夏バテ対策にオススメの食べ物

<p>香りの強い野菜</p> <p>香りのもととなる「アリシン」がビタミンB₁の吸収を高めてくれます。</p>	<p>すっぱい食べ物</p> <p>酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。</p>
<p>ネバネバ野菜</p> <p>ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。</p>	<p>夏が旬の野菜・果物</p> <p>この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。</p>

熱中症に

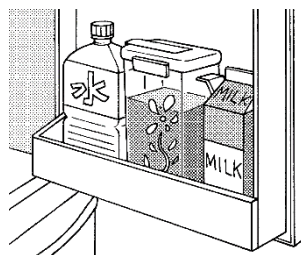
ならないために……

こまめに**水分補給**を



冷蔵庫に常備する飲み物について

ご家庭では、いつもどのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのは控えましょう。



運動をしてたくさんの汗をかいた時は、塩分が含まれているスポーツ飲料が適しています

給食試食会を行いました！



6月18日(火)に給食試食会を実施しました。当日は23名の保護者の方が参加してくださいました。給食試食会では、1・2年生の給食準備の参観、給食試食、栄養士から「中学校の給食と成長期の食事について」の講話等をさせていただきました。

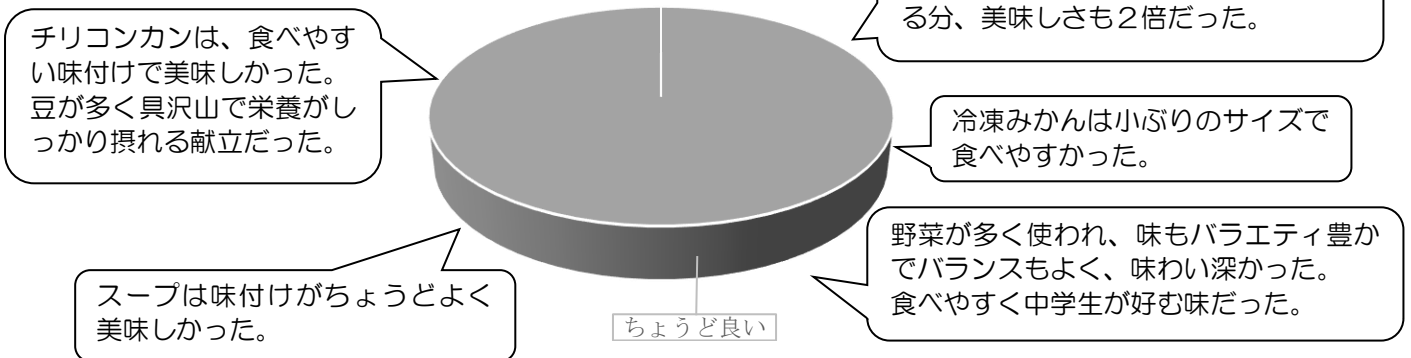
参加して下さった方にアンケートを実施し、試食の感想やご意見をいただきました。

【献立】 牛乳・二色揚げパン・チリコンカン・かぶのスープ・冷凍みかん・アーモンド小魚

【回答者】 23名

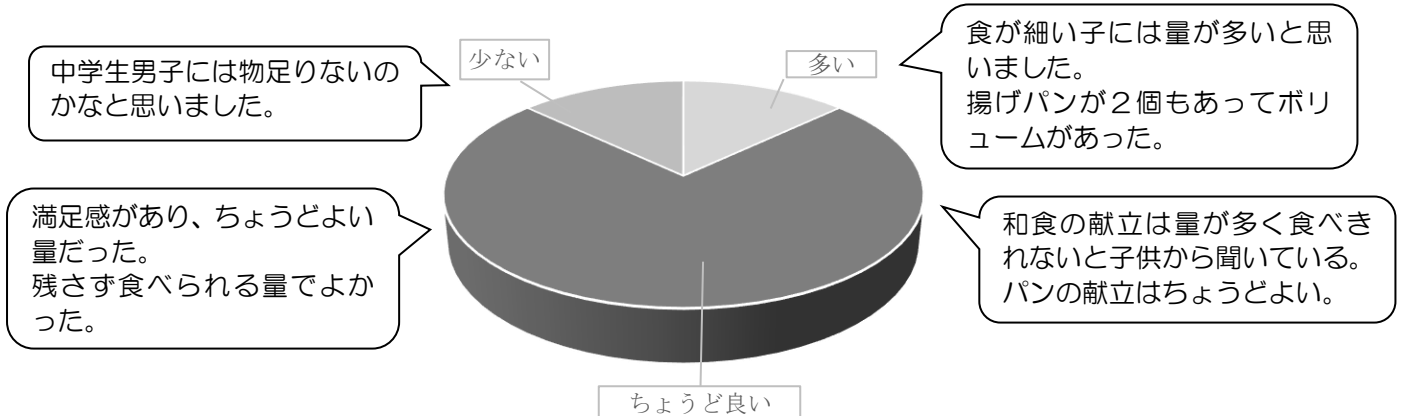
設問1 味付けはいかがでしたか？

・濃い0人 ・ちょうど良い23人 ・薄い0人



設問2 量はいかがでしたか？(生徒が食べることを基準にお考えください。)

・多い3人 ・ちょうど良い17人 ・少ない3人



設問3 ご感想、給食に対する要望がありましたらお寄せください。

- ・ 楽しい雰囲気配膳していて子どもたちも給食を食べるのを楽しみにしていた。
- ・ 給食の準備は1年生より2年生の方が手際がよく、食べ始めが早かった。
- ・ 給食準備中は、読書をしている生徒が多く驚きました。
- ・ 中学生の適量がどのくらいなのか1食分の基準がわかりました。
- ・ 食べる時間が足りず、食べ終わらないこともあるようです。もう少し時間があるとよいと思います。
- ・ 献立表を紙面で配布してほしいです。
- ・ 副菜や魚料理のレシピを教えてください。
- ・ 毎日給食がおいしいと話しているので試食ができてよかったです。子どもと給食の話ができるのが楽しみです。

貴重なご意見、ありがとうございました。今後の給食運営の参考にさせていただきます。